

МЕНЮ



Ясли 10 марта 2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (калл)	Витами н С
1-й ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	150	4,5	6	26	166,2	1
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,7	8	14	135,4	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп с вермишелью	150	1,7	2	14	74,5	
	Капуста тушённая	100	2,7	4	14	87,2	12
	Компот из сухофруктов	150	0,5		21	85,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,5	2	16	80,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,2	5	7	84,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	70,4	
УЖИН	Картофель жареный из отварного	150	3,6	15	31	270,8	
	Икра кабачковая	30	0,4	3	3	29,1	2
	Чай с сахаром	160	0,2		11	42	
		1395	25,5	46	195	1215,6	25

МЕНЮ



Сад 10 марта 2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг ценность (калл)	Витам ин С
1-й ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	205	7	8	35	227,2	2
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Бутерброд с маслом сливочным	45	4	11	18	174,1	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп с вермишелью	200	3	3	18	99,3	
	Капуста тушённая	130	4	5	18	113,4	16
	Компот из сухофруктов	180	1		26	102,5	1
	Хлеб ржаной	50	4	2	19	100,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6	8	101,3	3
	Хлеб пшеничный	40	4	1	20	93,8	
УЖИН	Картофель жареный из отварного	170	5	17	36	306,9	
	Икра кабачковая	30	1	3	3	29,1	2
	Чай с сахаром	220	1		13	50,4	
		1730	41	56	239	1496,6	30

МЕНЮ



Ясли 11 марта 2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (калл)	Витами н С
1-й ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,5	6	23	162,5	1
	Чай с сахаром, лимоном	150	0,1		12	47,4	2
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,7	8	14	135,4	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Борщ со свежей капустой	150	1,2	4	7	66,7	8
	Ёжики мясные	130	7,7	7	8	133,6	1
	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,8	5	3	49,6	
	Компот из сухофруктов	150	0,5		21	85,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,5	2	16	80,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,2	5	7	84,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	70,4	
УЖИН	Запеканка творожная	150	21,9	10	22	256,7	1
	Сгущенное молоко	30	1,5	3	17	96	
	Кисель	150	0,2		15	60,6	2
		1455	50,1	51	192	1376,9	25

МЕНЮ



Сад 11 марта 2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг ценность (калл)	Витами н С
1-й ЗАВТРАК	Каша манная молочная	205	7	9	32	222,1	2
	Чай с сахаром, лимоном	180	1		14	56,9	3
	Бутерброд с маслом сливочным	45	4	11	18	174,1	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Борщ со свежей капустой	200	2	6	9	88,9	10
	Ёжики мясные	170	11	9	11	174,7	1
	Салат из моркови с зеленым горошком	50	1	6	4	61,9	
	Компот из сухофруктов	180	1		26	102,5	1
	Хлеб ржаной	50	4	2	19	100,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6	8	101,3	3
	Хлеб пшеничный	40	4	1	20	93,8	
УЖИН	Запеканка творожная	170	25	11	25	290,9	1
	Сгущенное молоко	30	2	3	17	96	
	Кисель	180	1		18	72,8	2
		1780	69	64	233	1684,1	29

МЕНЮ



Ясли 12 марта 2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (ккал)	Витами н С
1-й ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	3,8	5	24	153,8	1
	Какао с молоком	150	2,9	3	20	115,5	1
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,7	8	14	135,4	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп гороховый	150	1,4	3	9	59,3	
	Макароны отварные	90	3,4	4	22	126,7	
	Гуляш из печени	60	7,5	4	3	76,5	5
	Компот из сухофруктов	150	0,5		21	85,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,5	2	16	80,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,2	5	7	84,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	70,4	
УЖИН	Салат рыбный	180	13,4	188	16	276	1
	Яйцо варёное.	25	3,2	3	1	39,3	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
		1460	48	226	191	1392,9	18

МЕНЮ



Сад 12 марта 2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг ценность (ккал)	Витам ин С
1-й ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	205	6	7	33	210,2	2
	Какао с молоком	180	4	4	24	138,6	1
	Бутерброд с маслом сливочным	45	4	11	18	174,1	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп гороховый	200	2	4	11	79,1	
	Макароны отварные	110	5	4	26	154,9	
	Гуляш из печени	80	10	6	4	102	6
	Компот из сухофруктов	180	1		26	102,5	1
	Хлеб ржаной	50	4	2	19	100,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6	8	101,3	3
	Хлеб пшеничный	40	4	1	20	93,8	
УЖИН	Салат рыбный	200	15	209	18	306,6	1
	Яйцо варёное.	25	4	3	1	39,3	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
		1775	66	257	233	1701	20

МЕНЮ



Ясли

13 марта

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
1-й ЗАВТРАК	Каша "Дружба" (ячневая,пшеничная)	150	5,4	6	28	179,6	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Бутерброд с сыром, маслом сл.	45	4,7	12	17	170,7	1
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп рассольник	150	3,1	7	20	89,8	5
	Картофельное пюре	90	2	4	14	96,3	3
	Сосиска	60	6,6	15	1	160,2	
	Соленый огурец	30	0,3	1	2	5,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,5		21	85,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,5	2	16	80,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,2	5	7	84,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	70,4	
УЖИН	Булочка домашняя	100	7,3	12	62	380,4	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Груша	120	0,5	1	14	55,2	6
		1515	39,8	66	251	1590,3	25

МЕНЮ



Сад

13 марта

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
1-й ЗАВТРАК	Каша "Дружба" (ячневая,пшеничная)	205	8	8	38	245,4	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Бутерброд с сыром, маслом сл.	57	6	15	21	216,3	1
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп рассольник	200	5	10	26	119,7	6
	Картофельное пюре	110	3	5	18	117,7	3
	Сосиска	60	7	15	1	160,2	
	Соленый огурец	30	1	1	2	5,7	
	Компот из сухофруктов	180	1		26	102,5	1
	Хлеб ржаной	50	4	2	19	100,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6	8	101,3	3
	Хлеб пшеничный	40	4	1	20	93,8	
УЖИН	Булочка домашняя	100	8	12	62	380,4	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Груша	120	1	1	14	55,2	6
		1792	56	76	293	1847,2	26